

La Respiration

Thoracique Latérale

Quand ? Pourquoi ? Comment ?

Pourquoi l'utiliser :

La respiration est une fonction vitale, puisque toutes les autres fonctions de notre corps dépendent d'un apport constant d'oxygène.

Il n'est pas rare de voir dans les salles de musculation ou dans des cours de renforcement musculaire, des pratiquants qui bloquent la respiration (apnée) lors de l'effort sur charge lourde ou qui respire de façon inapproprié.

1) Le périnée :

Dans le premier cas, un effort intense en apnée, aura pour principale conséquence, de pousser tous les organes vers le bas et ainsi malmener le périnée, qui a pourtant un rôle important chez l'homme et la femme :

- soutien des organes pelviens (utérus, vagin, vessie)
- rôle important dans le processus de continence (fermeture de l'urètre, du vagin et de l'anus)
- rôle non négligeable pendant les rapports sexuelles, pour améliorer la sensibilité des partenaires et augmenter son plaisir personnel.

Dans le second cas, une mauvaise respiration entraînera un relâchement du centre du corps, qui normalement, permet de relier le bas et le haut afin d'être plus performant.

Sans oublier l'aspect esthétique, avec la formation d'un ventre "rond".

2) Le transverse :

La respiration thoracique latérale sert aussi à engager le transverse, ce muscle profond qui fait parti de nos abdominaux. Il entoure toute la sangle abdominale, soutien les viscères, permet une bonne posture et nous sert de gaine naturelle, pour un effet ventre plat.

Comment l'utiliser :

Cette respiration consiste à écarter les côtes lors de l'inspiration et à les resserrer lors de l'expiration, en maîtrisant la mobilité du transverse sur la respiration.

En pratique :

- inspiration par le nez, tout en rentrant son ventre (sans hausser les épaules)
- expiration par la bouche*, en gardant le ventre rentré et en contractant le périnée

* On expire de l'air chaud par la bouche (comme pour se réchauffer les mains ou pour faire de la buée sur une vitre), afin d'engager plus facilement le transverse.

On imagine pendant toute la respiration, que l'air monte continuellement en direction du sommet du crâne.

Quand l'utiliser :

Vous l'aurez compris, une bonne respiration est primordiale surtout lors d'effort physique. Mais nous pouvons aussi utiliser cette respiration de temps en temps, dans la vie de tous les jours. Faites une dizaine de respiration d'affiler un peu partout dans la journée, pour solliciter le transverse et le périnée :

- dans une file d'attente
- lorsque vous conduisez
- assis au bureau
- allonger sur un lit

Pour finir, la respiration thoracique latérale est aussi appelé "respiration Pilates". Le Pilates est une technique douce (mais exigeante) de renforcement musculaire, qui utilise cette respiration avec des mouvements spécifiques. Ce sera l'objet de mon prochain article ...

Cartier Cédric

Coach sportif et nutrition